

## 2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 西新店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月29日02:01 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。



【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
1(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	堤恵理
1(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	山田芽映
3(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	堀真弓
3(月)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	末竹さくら
3(月)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	山田芽映
3(月)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	堤恵理
4(火)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	山田芽映
4(火)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
5(水)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	堀真弓
6(木)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	山田芽映
6(木)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
6(木)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
6(木)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
7(金)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
7(金)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
7(金)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	堀真弓
7(金)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
8(土)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	堤恵理
8(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	堀真弓
8(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
10(月)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
10(月)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	堤恵理
10(月)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
10(月)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	末竹さくら
11(火)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	堀真弓
11(火)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	堀真弓
12(水)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	堀真弓
12(水)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
12(水)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	山田芽映
13(木)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
13(木)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	堀真弓
13(木)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	堤恵理
13(木)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	末竹さくら
14(金)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	山田芽映
14(金)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	堀真弓
14(金)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
14(金)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	堀真弓
15(土)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	山田芽映
15(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	堀真弓
15(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	末竹さくら
17(月)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
17(月)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
17(月)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	堤恵理
17(月)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
18(火)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	堤恵理
18(火)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	山田芽映
18(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	山田芽映
19(水)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	堀真弓
19(水)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	堤恵理
19(水)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	堤恵理

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
19(水)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	末竹さくら
20(木)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	山田芽映
20(木)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
21(金)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	堤恵理
21(金)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
21(金)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	堤恵理
22(土)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	末竹さくら
22(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
22(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
24(月)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
24(月)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	堀真弓
24(月)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	堀真弓
25(火)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	山田芽映
25(火)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	堤恵理
25(火)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
25(火)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	末竹さくら
26(水)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	堀真弓
26(水)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	堤恵理
26(水)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	堤恵理
26(水)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	山田芽映
27(木)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	堤恵理
27(木)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
27(木)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	豊島綾菜
27(木)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	末竹さくら
28(金)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
28(金)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	山田芽映
28(金)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	後藤茉衣
28(金)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	堤恵理
29(土)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	堀真弓
29(土)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	末竹さくら
29(土)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	堤恵理

- ◎ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
- … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ
- 10分 … 10分講座 (追加料金あり)

10分  
レッスン前  
10分講座

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分  
レッスン後  
10分講座

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

#### 【注意事項】

- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。



【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://www.rintosull.jp)

会員様専用  
予約ページ



LINE  
公式アカウント



Instagram



オンラインストア  
Lapre



オンラインヨガ  
UCHIYOGA+

